Ausgabe 23, November 2020

Leben mit Krebs e.V.
Bremerhaven

Kostenlose Vereinszeitung der Krebsberatungsstelle. Informationen über Prävention, Gesundheitsnachsorge und Hilfe zur Selbsthilfe.

27568 Bremerhaven, Eddy-Lübbert-Haus, Kurfürstenstraße 4 • Tel.: 0471 / 941 34 07 • E-Mail: krebsberatung@t-online.de

Frauen, die bewegen

Am 1. März 2020 fand im ehemaligen Apollo Kino die gut besuchte Ausstellungseröffnung zum Auftakt der Frauenwoche statt.

Frauen sind mutig, stark, kreativ, liebevoll und viel mehr. In der Ausstellung wurden 10 Frauen, unterschiedlichen Alters und Lebensaufgaben fotografisch vorgestellt. Zuvor waren sie von der Initiatorin dieser Ausstellung, Andrea von Düring-Buja interviewt worden.

10 Tänzerinnen der Tanz Oase interpretierten jeweils eine Frau. Eine dieser Frauen war Susanne Heins vom Verein Leben mit Krebs e.V. Sie hat vor einigen Jahren das Bremerhavener Herzkissen Projekt ins Leben gerufen.

Eine gelungene Veranstaltung, die Mut macht etwas in Bremerhaven bewegen zu wollen.

Anita Matthiessen

Bremerhavener Herzkissen Projekt

Heute wurden uns wieder tolle Herzkissen übergeben. Die BOK Textil der Geschwister-Scholl-Schule in Bremerhaven unterstützt unser Herzkissenprojekt nun schon das 4. Jahr! Die Übergabe erfolgte, bedingt durch die Kontaktbeschränkungen, in einem kleinen Rahmen statt. Aber unsere Freude über die schönen Herzkissen war riesig. Die Schüler und Schülerinnen suchen immer besonders feine Stoffe für die Kissen aus. Sie freuen sich, dass sie einen Beitrag für eine gute Sache leisten können.

Susanne Heins

Gedächtnistraining

Heute möchte ich Euch mal die Gruppe um das Gedächtnistraining vorstellen.

Das Gedächtnistraining findet immer im oberen Raum vom Eddy-Lübbert-Haus statt und zwar montags von 17 bis 18 Uhr. Wir sind eine Gruppe von 12 bis 13 Frauen mit einem Mann und einem Hund. Letzterer genießt es von allen Beteiligten gestreichelt zu werden und von manchen ein Leckerli zu erhalten. Während des Unterrichts hat er sich dann einen Platz auf dem Schoß einer bestimmten Dame – nicht seinem Frauchen- gesichert!

Unsere Kursleiterin hatte vorher dann schon einige Aufgaben vorbereitet. Nach der Besprechung der Hausaufgaben wird erst eine Runde mündlich gemacht, dass bedeutet, das wir auf bestimmte Fragestellungen eine Antwort finden müssen. Z.B.: mal zu einem Thema Wörter mit einem bestimmten Buchstaben finden, oder auch mal Kopfrechnen üben, was oft auf Protest stößt, aber nicht zu ändern ist! Aber auch Kettenwörter suchen, d.h. der letzte Buchstabe eines Wortes ist der Anfangsbuchstabe des nächsten Wortes usw. Da kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen.

Manchmal fällt einem aber auch gar nichts dazu ein. Dann werden Blätter verteilt, wo verschiedene Aufgaben zu lösen sind, die der Wortfindung dienen. Sie können auch schon mal recht kniffelig sein.

Manchmal macht sie auch kleine körperliche Übungen mit uns. So vergeht die Stunde in Windeseile, aber ohne eine Hausaufgabe kommen wir nicht davon. Es macht uns aber viel Spaß und trainiert das Gehirn.

Gabriele Moll

Ehrenamtlichentreff

Im März hatten wir, bevor Corona unsere Folgetreffen ausbremste, Herrn Mircea Ionescu von der jüdischen Menorahgemeinde Bremerhaven zu Gast.

In einem überaus lebhaften Gespräch bekamen wir einen sehr interessanten Einblick in jüdische Kultur und das Gemeindeleben hier in Bremerhaven, wo es neben der liberalen Menorah- auch noch die strenger ausgerichtete Gemeinde gibt. Shalom und großes Dankeschön an Herrn Ionescu, der spontan zu einem weiteren Treffen eingeladen wurde, denn unser Interesse war noch riesengroß.

Nach sechs Monaten hatte ich dann, unter Beachtung sämtlicher Auflagen, wieder in unser Eddy-Lübbert-Haus eingeladen. Maskenpflicht besteht zwar im gesamten Gebäude, aber in unserer Cafeteria konnten wir den Schutz ablegen, uns bei nötigem Abstand mit einem Lächeln begrüßen. Auf das "Kaffesieren" mussten wir zwar verzichten, aber das Zusammensein, Gespräche und humorvolle Geschichten, all das ergab wieder eine sehr anheimelnde Stimmung.

Mir wurde wieder einmal klar "Wir sind eine tolle Truppe"!

Schauen wir mal, welchen Spielraum uns Corona für die nächsten Treffen lässt! Und noch einmal, unsere Treffen stehen allen Mitgliedern offen, nicht nur den Ehrenamtlichen.

Reinhard Kostur

Grillfest

Das Grillfest,
das kein Grillfest war.

Nachdem im letzten Jahr unser traditionelles Grillfest ausgefallen war, sollte es jetzt, auch unter erschwerten Coronabedingungen, am letzten Augustfreitag als Außenveranstaltung im Kindergartenfreigelände stattfinden.

Unser bewährtes Grillteam stand bereit, alles war vorbereitet. Das Wetter zu Wochenbeginn und im Verlauf der Woche war "durchwachsen", der Wetterbericht dementsprechend, aber die Hoffnung stirbt ja bekanntlich zuletzt. Am Mittwoch wurden dann zusätzlich für Freitag heftige Regenschauer mit Windböen vorausgesagt.

Nach mehreren "Telefonkonferenzen" blieb nichts anderes übrig, als schweren Herzens das Grillen abzusagen. Ina Weber übernahm die undankbare Aufgabe, die angemeldeten Gäste zu informieren, alle zeigten Verständnis. Und dann kam der Freitag! Ab Mittag strahlender Sonnenschein, kein Wind regte sich, ideales Grillwetter, nur leider nicht mehr für uns. Und die Lehre daraus?

Der Wetterbericht stimmt immer, nur die dazugehörigen Tage sind manchmal falsch.

Reinhard Kostur

Endlich wieder wandern!!!

Auch uns, die Wandergruppe, hat die Corona-Krise kalt erwischt. Nichts ging mehr. Der Verein stellte den Betrieb fast gänzlich ein, Gaststätten durften nicht besucht werden usw. Beim letzten Wandertag im März sind wir nur gewandert – mit entsprechendem Abstand – und nicht zum Essen eingekehrt. Doch als die Gebote und Verbote sich etwas lockerten, haben wir beraten, was wir machen wollten.

Im Herbst letzten Jahres hatte ich im Hotel und Restaurant „Landhaus“ an der Weserstraße Spargelessen für die Gruppe im Juni 2020 bestellt. Ich habe mich mit den Wirtsleuten in Verbindung gesetzt und erfahren, dass unser Spargelessen durchgeführt werden konnte. Also sind wir mit 10 Personen am 17. Juni los. Zuerst mit dem Bus nach Wulsdorf – mit Mund- und Nasenschutz und entsprechendem Abstand – weiter ging es auf Schusters Rappen Richtung Bohmsiel – in 2-3er-Gruppen – zum Restaurant. An jeden Tisch saßen sich 2 einzelne Personen gegenüber und an einem Doppeltisch waren die 2 Ehepaare untergebracht. Zwischen den Tischen standen Stellwände aus Plexiglas. Wenn wir durch das Lokal gingen, zur Toilette z.B., haben wir unseren Mund- Nasenschutz angelegt. Trotz all dieser Einschränkungen und Vorsichtsmaßnahmen war es eine gelungene erste Veranstaltung.

Die Erfahrungen aus dieser ersten Veranstaltung machten uns Mut, es weiter zu versuchen. Am Juli-Wandertag sollte es nach Wremen gehen. Selbstverständlich nahm Brigitte Nickel, die Ausrichterin dieser Wanderung war, zuerst Kontakt zur Gaststätte auf, ob 12 – 15 Personen bewirtet werden können. Die Antwort war positiv. Also, nächster Punkt, das Muschelmuseum in Wremen, denn das wollten wir gerne besuchen. Auch hier war die Antwort positiv. Somit war der Weg frei für unsere Juli-Wanderung. Mit 16 Personen machten wir uns mit dem Zug auf den Weg nach Wremen. Im Muschelmuseum schlenderten wir – ausgestattet mit einer Schutzmaske und dem erforderlichen Abstand – durch die Ausstellung. Es ist doch verblüffend, wie viele unterschiedliche Muscheln und Schnecken es in den Meeren gibt. Auch das Restaurant „Wremer Fischerstube“ zollte dem Corona-Virus seine Referenz. Anstatt wie sonst an einer langen Tafel, wurden wir in 2 Gruppen aufgeteilt und saßen an 2 verschiedenen Tischen mit jeweils 8 Personen.

Diese zwei gelungenen Wandertage haben uns in unserem Wunsch bestärkt, die Wandertage wieder, wie gewohnt, aufzunehmen. Natürlich mit den vorgeschriebenen Vorsichtsmaßnahmen.

Jetzt wünsche ich der Wandergruppe und natürlich auch allen anderen Vereinsmitgliedern:
„Bleibt gesund“!!!

Euer Erich Rathert

Weihnachten 1970 Kreuzworträtsel

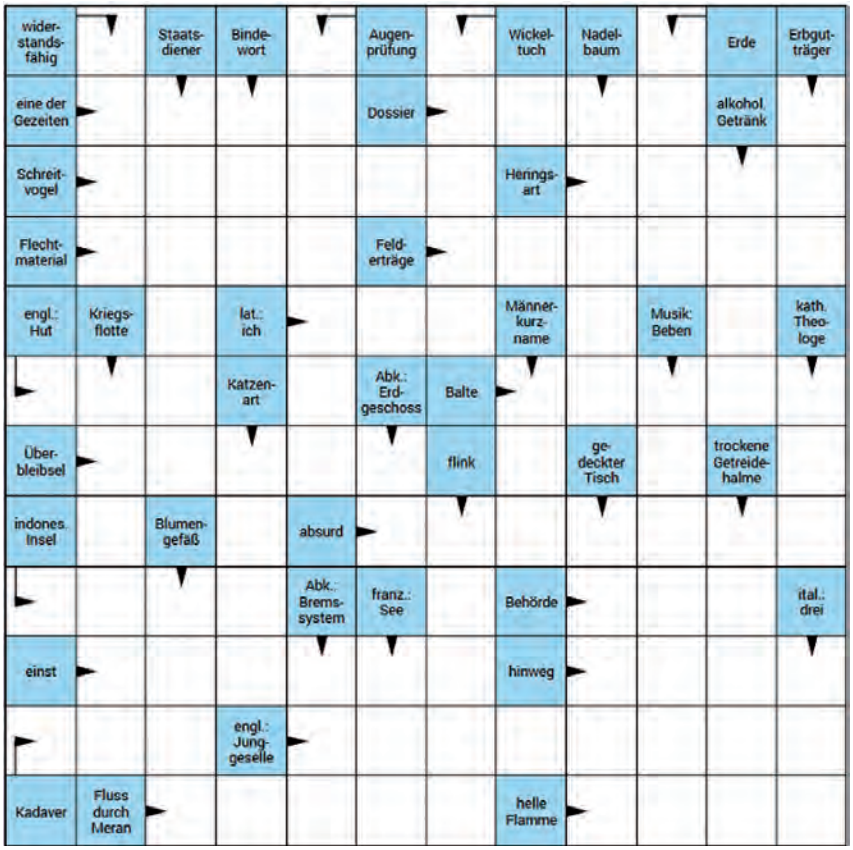
Ich war ganz aufgeregt. Die Lehrerin tadelte mich, „schnattere nicht soviel, sonst schicke ich Dich nach draussen vor die Tür“

Ich war ganz aufgeregt, wann ist denn bloss die Stunde zu Ende. Meine Sitznachbarin schrieb ihren Wunschzettel anstatt die Rechenaufgaben zu lösen.

Ich war ganz aufgeregt, gleich klingelt die Schulglocke! Andreas, der hinter mir sass, bewarf mich wieder mit Papierkugeln.
Da, die Schulglocke!

Ich war so aufgeregt, ich rannte die Treppen hinunter und ja, da war sie und wartete auf mich! Meine Grossmutter!

Nun würde der Tag erst richtig schön werden. Wir fuhren zum Imbiss am Hauptbahnhof und dort bekam ich Pommes Frites und eine richtige Cola! Das war schon was Besonderes!



Ich vergass fast, das ich immer noch aufgeregt war, so lecker waren die Pommes Frites mit Ketchup. Dann besuchten wir den Vater meiner Grossmutter, er war schon ziemlich alt. Grossmutter hatte einen Topf voll Suppe für ihn mitgebracht und einen Kuchen bekam er auch von uns.

Nun war es schon fast dunkel draussen, wir nahmen den Bus und fuhren an das andere Ende der Stadt. Als wir ausstiegen, fing es an zu schneien. Das fand ich nun besonders toll. Dann würde es vielleicht auch eine weisse Weihnacht werden! Ich freute mich jetzt schon.

Wir gingen ein Stückchen und dann waren wir auch schon da. Die Siedlung, wo die amerikanischen Soldaten mit ihren Familien wohnten. Die Fenster waren hell erleuchtet und mit vielen bunten Lichtern geschmückt. Blinkende Weihnachtsmänner standen vor den Türen und sogar schon Weihnachtsbäume in allen möglichen Farben, standen in den Gärten. Ich war begeistert, das war alles so ganz anders wie Zuhause. Nicht so schön bunt, so glitzernd, so aufregend wie hier. Eine Frau schaute aus einem Fenster, winkte und rief etwas, was ich nicht verstand.

Meine Grossmutter, nahm meine Hand und sagte:
„Frohe Weihnachten mein Kind“
DAS war das schönste Weihnachtsgeschenk überhaupt!

Susanne Heins

Dankeschön

Wir möchten uns ganz herzlich bei Petra Kollakowsky für eine Spende von 2000 Euro und der Bürgerstiftung Bremerhaven für die Auszahlung des Erlöses aus einer Erbschaft in Höhe von 14.600 Euro bedanken!

Der Vorstand

Bremerhavener Herzkissen Projekt

Auch in Corona-Zeiten waren und sind wir fleißig. Da wir schon einen guten Vorrat an Herzkissen hatten, widmeten sich unsere Näherinnen der Herstellung von Schutzmasken.

Ein herzliches Dankeschön an Christina Bluhm, Jutta Huntemann und Marita Stürken! Wir bedanken uns auch bei der Firma Ikea, die uns mit einer großzügigen Stoffspende bedacht hat!

Unsere kleine Gruppe hat ein neues Mitglied bekommen, wir freuen uns, dass auch Connie Grudesen bei der Herstellung der Herzkissen jetzt mitmacht!

Susanne Heins

facebook

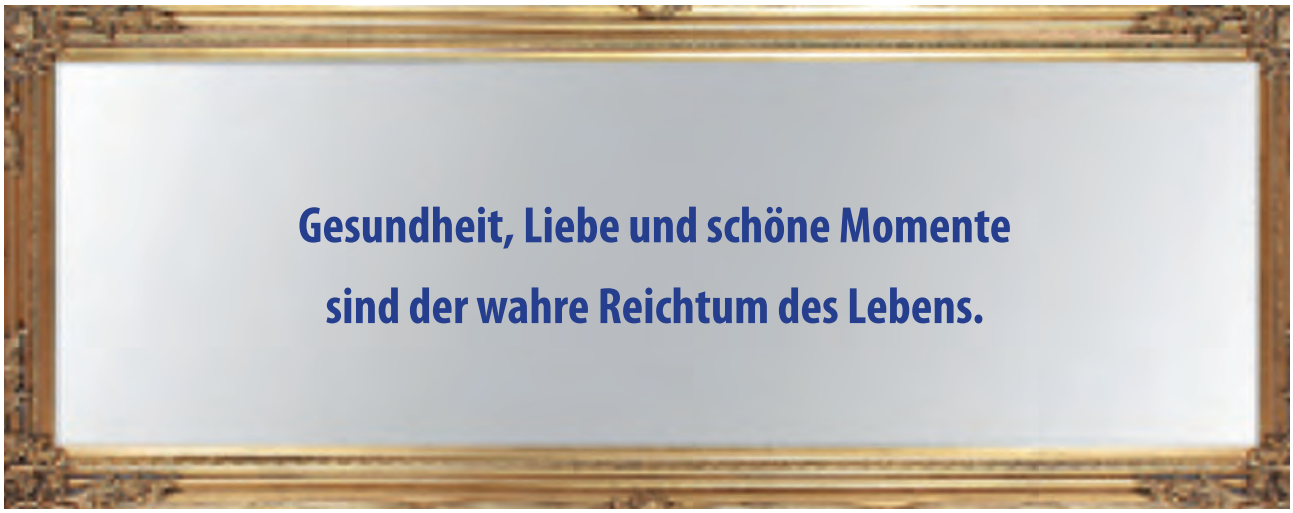
Was viele von uns nicht wissen, unser Verein „lebt“ auch im Internet!

Und so kannst du ihn finden: Auf dem Computer z.B. unter Google-Suche "Leben mit Krebs Bremerhaven" eingeben. Unsere Website erscheint, hier auf "Website" klicken, ein Text kommt "Liebe Mitglieder..." und auf blauem Grund ein weißes -f-.
Auf dieses -f- klicken und schon bist du drin!! Bei Facebook...
Am linken Rand siehst du nun die einzelnen Bereiche zum Auswählen und Anklicken, mit "Beiträge"seit Ihr immer auf dem neuesten Stand.
Immer wird anfangs ein kleineres Fenster im Text sichtbar "Mehr vom Leben mit Krebs auf Facebook",
da einfach ganz unten auf "jetzt nicht" klicken… und es verschwindet wieder.
Also, man muss kein Mitglied bei Facebook sein/werden, es ist völlig gefahrlos, dafür aber sehr informativ und unterhaltsam. Versucht und besucht es doch einfach mal!

Diese Seite wird von Klaas Kostur gestaltet/gepflegt, an dieser Stelle ein ganz großes Dankeschön für den "frischen Wind"!

Reinhard Kostur

SPIEGELMOTTO



SELBSTHILFEGRUPPEN IM VEREIN

Gruppen, die von Ärzten begleitet werden

Leukämie, Lymphom- und Plasmozytomerkrankte
Die Gruppe wird begleitet durch einen onkologisch erfahrenen Arzt.

Beginn: 17:00 Uhr
jeden letzten Dienstag im Monat

Selbsthilfegruppen in unseren Vereinsräumen

Stomagruppe über die Dt. ILCO Incl. Stomaberatung (Darm/Blase)	jeden 3. Dienstag im Monat	Beginn: 18:00 Uhr
Brustkrebsgruppe III	jeden 2. Mittwoch im Monat	Beginn: 18:00 Uhr
Frauengesprächskreis	jeden 3. Donnerstag im Monat	Beginn: 10:00 Uhr
Brustkrebsgruppe für Frauen U40	jeden letzten Donnerstag im Monat	Beginn: 18:00 Uhr
Brustkrebsgruppe I	einmal im Monat geschlossene Gruppe	
Brustkrebsgruppe II	einmal im Monat geschlossene Gruppe	

Neu Neu Neu

Mitten im Leben - Gesprächskreis für an Krebs erkrankte Menschen	jeden 3. Donnerstag im Monat	Beginn: 17:00 Uhr

Haben Sie den Wunsch oder das Bedürfnis nach einer Selbsthilfegruppe, die es bei uns noch nicht gibt, rufen Sie uns gerne an. Tel.: 0471 / 941 34 07. Wir unterstützen Sie beim Aufbau der Selbsthilfegruppe.

Freizeitaktivitäten aus den Gruppen in unseren Vereinsräumen

Malen zur Entspannung	jeden 2. Montag im Monat 16:00 – 18:00 Uhr – nur mit Anmeldung
Männerfrühstück	jeden 1. Montag im Monat 09:00 Uhr - nur mit Anmeldung
Singen + Klönen	jeden 1. Mittwoch im Monat 15:00 - 17:00 Uhr
Wandergruppe	jeden 3. Mittwoch im Monat. Treffpunkt zu erfahren in der Beratungsstelle. Gewandert wird bei jedem Wetter - nur mit Anmeldung
Spielenachmittag	jeden letzten Mittwoch im Monat 15:00 - 17:00 Uhr
Frauenfrühstück	jeden 1. Donnerstag im Monat 10:00 Uhr - nur mit Anmeldung

Änderungen sind bei allen Veranstaltungen möglich, achten Sie bitte auf die Nordsee-Zeitung unter „in Kürze“ (Tageskalender) oder rufen Sie uns unter Telefon 941 34 07 an.

Haben Sie Wünsche, die wir organisieren können z. B. Vorträge von Ärzten oder Therapien, Entspannungskurse, Gymnastikkurse, Freizeitangebote: Melden Sie sich bitte bei uns. Wir setzen es dann gerne in die Tat um.

Leben mit Krebs e.V. im Eddy-Lübbert-Haus, Kurfürstenstrasse 4, 27568 Bremerhaven, Tel.: 0471 / 941 34 07
Spendenkonto: Wespa Bremerhaven, IBAN: De 45 2925 0000 0002 8002 09

INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN

ACHTUNG!

Leider können wir aufgrund der Corona Pandemie keine Veranstaltungen planen und anbieten.

Die Kosmetikseminare der DKMS-Life finden zur Zeit nur online statt.
Mehr Informationen unter www.dkms-life.de oder beim VereinLeben mit Krebs e.V. 0471/9413407.

Spezielle Beratungsangebote

Sprechstunde Brustkrebs	Selbsthilfeangebot von Frauen für Frauen jeden 4. Freitag im Monat Bitte mit telefonischer Anmeldung.	von 10:00 – 12:00 Uhr

Für Kinder und Jugendliche von an Krebs betroffenen Elternteilen unterstützende Gespräche nach Bedarf.

Kursangebote nur mit Anmeldung (KL – Kursleitung)
Kursgebühren und nähere Informationen unter Telefon 0471 / 941 34 07

Einstieg jederzeit möglich

Montag	Wassergymnastik nach Brustkrebsop.	KL	T. Schlepps	Beginn: 15:30, 16:00, 16:30, 17:00 Uhr
Dienstag	Funktionsgymnastik nach Brustkrebsop.	KL	Alexandra Lapp	Beginn: 10:00 Uhr
Mittwoch	Feldenkrais auf Anfrage	KL	Birgit Körner	Beginn: 10:00 Uhr
Freitag	Pilates	KL	Kathleen Barberio	Beginn: 10:00 Uhr

Kurse zur Entspannung und Gesundheitsförderung

Neu Neu Neu

Montag	Achtsamkeit	KL	Andrea von Düring-Buja	Beginn: 11:00 Uhr
Dienstag	QiGong - chin. Heilgymnastik 90 Min.	KL	Renate Sturm	Beginn: 19:00 Uhr
Mittwoch	Yoga - 90 Minuten	KL	Waltraud Grießhammer	Beginn: 16:30 Uhr
Donnerstag	Ich atme - Atemgymnastik	KL	Sonja Gerhardt	Beginn: 14:00 Uhr

Freizeit, Reisen und Entspannung (nur mit Anmeldung)

BITTE VORMERKEN

Mittwoch	**Ehrenamtlichentreff** Gäste sind herzlich willkommen Jeden 2. Mittwoch in den ungeraden Monaten	Beginn: 15:00 Uhr in der Beratungsstelle

Wir wünschen Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gutes, gesundes neues Jahr!

Zahlungsmodalitäten: Bei Buchungen von Tagesfahrten muss der Reisepreis direkt entrichtet werden (oder binnen 3 Tagen per Bank) ansonsten verfällt die Buchung. Bei Mehrtagesfahrten fällt eine Anzahlung von 50 € ebenfalls binnen 3 Tagen nach Buchung an, ansonsten verfällt die Reservierung. Bitte haben Sie Verständnis für diese Regelung. Denken Sie bitte an eine Reiserücktrittsversicherung.

Leben mit Krebs e.V. • Eddy-Lübbert-Haus • Kurfürstenstr. 4 • 27568 Bremerhaven • Tel. 0471 / 941 34 07
www.leben-mit-krebs-bremerhaven.de • E-Mail: krebsberatung@t-online.de
Spendenkonto: Weser-Elbe Sparkasse, Konto: DE 45 2925 0000 0002 800 209

IMPRESSUM

„Leben mit Krebs e.V." / Kostenlose Vereinszeitung / Ausgabe 23, November 2020
1. Vorsitzende: Anita Matthiessen, 27568 Bremerhaven, Kurfürstenstraße 4
Redaktion: Susanne Heins / Gestaltung: Medienwerkstatt Lehe, ESF-gefördertes Projekt von faden gGmbH / Druck: Müller Ditzen, Bremerhaven / Auflage: 1.000

IN EIGENER SACHE

Wenn Sie auch einen Artikel für die nächste Vereinszeitung schreiben möchten, schicken Sie ihn bitte an die Geschäftsstelle in der Kurfürstenstraße oder an:
info@krebsberatungbrhv.de